



Tag der Zahngesundheit 2026

Warum Kauen ein unterschätztes Fitnessprogramm ist



Foto: macniak/123RF

Ein Apfel, eine Karotte, ein kräftiges Vollkornbrot: Was auf dem Teller ordentlich Arbeit macht, kann auch den Kiefer stärken. Der Tag der Zahngesundheit rückt am 25. Sep-

tember eine Fähigkeit in den Mittelpunkt, die im Alltag oft selbstverständlich wirkt – bis sie fehlt: gut und schmerzfrei kauen zu können. Das Motto lautet: „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“

Kauen ist mehr als der erste Schritt der Verdauung. Wer ohne Beschwerden essen kann, schafft eine wichtige Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit. Zugleich entscheidet die Kaufähigkeit darüber, ob ein abwechslungsreicher Speiseplan bis ins hohe Alter möglich bleibt und damit auch ein Stück Selbstständigkeit und Lebensqualität.

„Kauen ist weit mehr als ein rein mechanischer Vorgang: Es fördert die Speichelbildung, unterstützt die Selbstreinigung der Zähne, verbessert die Nährstoffaufnahme und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.“

Dr. Romy Ermler, Präsidentin der Bundeszahnärztekammer

Der Kiefer braucht Training

Wie beim Muskeltraining gilt auch im Mund: Was regelmäßig gefordert wird, bleibt leistungsfähig. Wird der Kiefer beim Essen beansprucht, kann die Muskulatur stark bleiben. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um auch im Alter gern und vielseitig zu essen. Gesunde Ernährung wird damit zum Trainingsplan für Zähne, Kiefer und Muskulatur.

Doch ausgerechnet viele moderne Essgewohnheiten machen es dem Kiefer leicht – manchmal zu leicht. Hochverarbeitete Lebensmittel sind häufig auf schnellen Konsum ausgerichtet und erfordern wenig Kauarbeit. Stark zuckerhaltige Produkte und Getränke können die Mundgesundheit zusätzlich belasten, etwa weil sie Karies begünstigen.

„Ja es geht – man kann sich fit kauen! Kauen ist weit mehr als nur der erste Schritt der Nahrungsaufnahme.“

Dr. Christian Rath, Verein für Zahnhygiene

Mehr Biss im Alltag

Der Aktionskreis zum Tag der Zahngesundheit will dafür sensibilisieren, die Kaufähigkeit bewusster zu fördern. Kauintensive Lebensmittel, aber auch Kaugummi können dabei Möglichkeiten sein, den Kiefer im

Alltag stärker zu fordern.

Die Botschaft des Aktionstags: Mundgesundheit beginnt nicht erst beim Zahnarzttermin. Sie beginnt beim Essen – und mit dem Mut, dem eigenen Kiefer wieder etwas mehr zuzutrauen.

Kauen ist keine Nebensache. Es ist ein Stück Gesundheit, das wir mit jedem Bissen trainieren können.

Ihre Spezialisten für ein gesundes Lächeln

Gemeinschaftspraxis der Zahnärzte Männer & Kollegen

Hesebergweg 4, 31228 Peine-Stederdorf,
Tel. 05171-1 80 11
www.zahnarztpraxis-maenner.de

26637301_002426

Karies ist ungleich verteilt

Warum manche Kinder besonders früh betroffen sind

Karies bei Kindern ist heute längst nicht mehr die Regel. Viele Acht- und Neunjährige haben gesunde Zähne, bei den Zwölfjährigen ist Karies inzwischen sogar zur Ausnahme geworden. Das ist ein großer Erfolg der Vorsorge. Doch hinter dieser positiven Bilanz steckt eine unbequeme Wahrheit: Die Krankheit trifft nicht alle Kinder gleichermaßen.

Rund 40 Prozent der Acht- und Neunjährigen tragen die gesamte Karieslast ihrer Altersgruppe. Bei ihnen sind durchschnittlich dreieinhalb Zähne von Karies betroffen. Auch unter den Zwölfjährigen gibt es eine besonders gefährdete Gruppe: Etwa jedes fünfte Kind zählt zu denjenigen mit erhöhtem Kariesrisiko. Fachleute sprechen von einer „Kariespolarisation“ – Karies konzentriert sich zunehmend auf vergleichsweise wenige, besonders belastete Kinder.

Lebensumstände prägen Gesundheit

Ob ein Kind gesunde Zähne behält, hängt nicht allein davon ab, ob es morgens und abends zur Zahnbürste greift. Faktoren wie Bildungsstand, Ernährungsgewohnheiten, Gesundheitswissen in der Familie und der Zugang zu Vorsorgeangeboten spielen eine wichtige Rolle. Kinder aus sozial benachteiligten Familien haben nach Studien ein höheres Risiko für frühkindliche Karies und unbehandelte Zahnerkrankungen.

Das Problem beginnt oft früh – an den Milchzähnen. Sie sind keineswegs nur Übergangslösungen, bis die bleibenden Zähne kommen. Milchzähne helfen beim Kauen, beim Sprechen und bei der gesunden Entwicklung des Kiefers. Werden sie früh geschädigt, kann das Schmerzen verursachen und später auch die bleibenden Zähne beeinträchtigen.

Prävention, wo sie gebraucht wird

Deshalb setzen Fachleute auf möglichst frühe und niedrigschwellige Vorsorge. Ein Vorbild ist Berlin: Seit Ende 2025 gehört das tägliche Zähneputzen in Kitas dort zum gesetzlichen Auftrag. Gleichzeitig wurden zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen gestärkt. Eltern müssen einer Untersuchung nicht mehr ausdrücklich zustimmen, sondern aktiv widersprechen, wenn sie nicht möchten. Ziel ist, dass Vorsorge möglichst alle Kinder erreicht – unabhängig von Herkunft oder familiärer Situation.

Für manche Kinder ist das gemeinsame Putzen in der Kita möglicherweise die einzige Zahnpflege des Tages. Gerade deshalb kann die Einrichtung mehr sein als ein Ort zum Spielen und Lernen: Sie wird zum

wichtigen Baustein für gesundheitliche Chancengleichheit.

Kleine Routinen – große Wirkung

Gesunde Kinderzähne brauchen keine komplizierten Regeln. Entscheidend sind regelmäßiges Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, möglichst wenig und vor allem selten Zucker, feste Essenszeiten sowie frühe Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis. Auch Kitas, Schulen und soziale Einrichtungen können dabei helfen, diese Routinen im Alltag zu verankern.

Die gute Nachricht lautet: Karies ist weitgehend vermeidbar. Die Herausforderung besteht darin, Prävention nicht nur denen zugänglich zu machen, die sie ohnehin gut nutzen können. Denn ein gesundes Lächeln sollte keine Frage des Elternhauses sein.



Foto: milkos/123RF



Dr. S. Mattysek-Löhken & Kollegen

Ihre Experten für
moderne Zahnheilkunde

Unsere Leistungen:

- Implantologie mit digitalem Workflow
- Implantatprothetik/Prothetik
- Kiefergelenktherapie
- Parodontitisbehandlung
- Ästhetische Zahnheilkunde



Händelstraße 8 • 31228 Peine-Stederdorf • Telefon +49 (0) 51 71 - 4 15 00
E-Mail: zentrum@zahnmedizin-peine.de • www.zahnmedizin-peine.de

26209701_002426

MKG am Marktplatz

Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie

Echternplatz 1 · 31224 Peine
Fon: 0 51 71 / 58 59 96 · Fax: / 58 19 16

- Implantologie
- Ästhetische Chirurgie
- Kieferchirurgie
- Parodontalchirurgie
- Knochenaufbau



DINA GISVALINOVA
Fachzahnärztin für Oralchirurgie



ARASH AREF
Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie

www.mkg-peine.de

26649701_002426